

**TUPRANPET**

Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest Smart with our OPEN PLOTS

**VIJAY'S REAL ESTATE GROUP**

+91 63054 64224

**ANU FURNITURE**  
HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1R  
Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada | ఎడిటర్ : అజీద్ | Navabhoomi daily follows..

హైదరాబాద్ 19 గురువారం జూన్, 2025 | పేజీలు 12 | వెల: రూ.6 | సంపుటి:2 | సంచిక: 274

Circulated at: Hyderabad, Rangareddy, Adilabad, Karimnagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabubnagar, Medak, Nizamabad, Krishna, Guntur, East Godavari, West Godavari, Prakasam, Nellore, Srikakulam, Vizianagaram, Visakhapatnam, Kurnool, Chittoor, Kadapa, and Anantapur

**సిమెంట్ గిరాకీ తగ్గొచ్చు..**

♦ వర్షాకాల ప్రభావం

11

సింగరేణి వ్యయ నియంత్రణ చర్యలకు జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు

ప్రతిష్టాత్మక ఐసీఎంఐఐ పురస్కారానికి ఎంపిక-23న డిల్లీలో ప్రదానం

2

స్కూళ్లలో హిందీ బోధనపై వెనక్కి తగ్గిన సర్కార్

9

రెడిట్ బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా సచిన్ టెండూల్కర్

8

ఆమె జీవితం పాఠశాల

10

బేగంపేట ఎయిర్పోర్టుకు బాంబు బెదిరింపులు

2

కొడాలి నాని అరెస్టు?

కోటికొట్లాలో అరెస్టు చేసినట్లు సమాచారం

2

## ఉగ్రవాదానికి మద్దతిస్తే మూల్యం తప్పదు

♦ డబుల్ గేమ్ వద్దు.. ఆ దేశాలకు మోబీ వార్షికోత్సవం

♦ ఉగ్రవాదంపై ప్రపంచ దేశాలు ఉక్కుపాదం మోపాలి

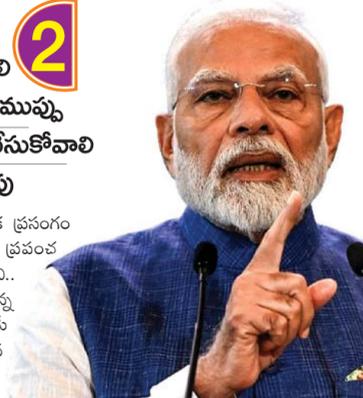
♦ ఉగ్రవాదం ప్రపంచ శాంతికి, స్థిరత్వానికి అతి పెద్ద ముప్పు

♦ జీ-7దేశాలు వాణిజ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవాలి

♦ జీ-7 సదస్సు వేదికగా భారత ప్రధాని మోదీ పిలుపు

కెనానాస్-సహజమిబ్యూరో ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించిన జీ-7 సదస్సు వేదికగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. ఉగ్రవాదంపై ప్రపంచ దేశాలు ఉక్కుపాదం మోపాలని పిలుపునిచ్చారు. కెనానాస్లో జరిగిన ఔట్రీచ్ సెషన్లో ప్రసంగించిన మోదీ.. ఉగ్రవాదానికి మద్దతును ఇచ్చే దేశాలపై అనుసరిస్తున్న దృవ్య వైఖరిని తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. ఉగ్రవాదానికి మద్దతునిచ్చే వారిని కొన్నిసార్లు బహుమతులతో సత్కరిస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. ఈ దృవ్య వైఖరి తక్షణమే ముగియాలని ఆయన జీ-7 దేశాలకు సూటిగా స్పష్టం చేశారు. ఈ బలమైన సందేశం ప్రపంచ వేదికపై భారతదేశ స్థానాన్ని ఉగ్రవాదంపై దాని నిబద్ధతను మరోసారి చాటి చెప్పింది. ప్రపంచ ఆర్థిక శక్తివంతమైన దేశాల కూటమి జీ-7 సదస్సులో భారత ప్రధాన

మంత్రి నరేంద్ర మోదీ కీలక ప్రసంగం చేశారు. ఉగ్రవాదంపై ప్రపంచ దేశాలన్నీ ఏకమై పోరాడాలని.. ఈ విషయంలో అనుసరిస్తున్న దృవ్య వైఖరిని తక్షణమే విడనాడాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఉగ్రవాదానికి మద్దతు ఇచ్చే దేశాలను జవాబుదారీగా చేయాలని ప్రధాని మోదీ జీ-7 ఔట్రీచ్ సెషన్లో స్పష్టం చేశారు. ఉగ్రవాదం ప్రపంచ శాంతికి, స్థిరత్వానికి అతి పెద్ద ముప్పుగా పరిణమించిందని మోదీ తన ప్రసంగంలో నొక్కి చెప్పారు. కొన్ని దేశాలు ఉగ్రవాదాన్ని రాజకీయ సాధనంగా ఉపయోగిస్తున్నాయని, ఇది ఏ మాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని అన్నారు. "ఉగ్రవాదానికి మద్దతు ఇచ్చే దేశాలను కొన్నిసార్లు బహుమతులతో సత్కరిస్తున్న తీరును మనం చూస్తున్నాము. ఇది అంతర్జాతీయంగా దృవ్య వైఖరిని ప్రదర్శిస్తోంది. దీన్ని మనం అంతం చేయాలి" అని మోదీ ఉద్ఘాటించారు. గ్లోబల్ సౌత్ దేశాల ఆందోళనలను జీ-7 మరింత సీరియస్ గా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని కూడా ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల సమస్యలు, సవాళ్లను జీ-7 దేశాలు అర్థం చేసుకుని, వాటి పరిష్కారానికి ముందుకు రావాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన వివరించారు. అలాగే ఈ సదస్సు సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ పలు



## మూడో ప్రపంచ యుద్ధం!?

♦ అలుముకొంటున్న యుద్ధ మేఘాలు

♦ ఇజ్రాయిల్, ఇరాన్ దేశాల మధ్య యుద్ధంతో

2

2 దేశాలకు మద్దతుగా ప్రపంచ దేశాలు

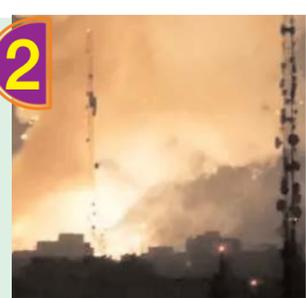
♦ అమెరికా, బ్రిటన్, జర్మనీ, ఫ్రాన్స్ ఇజ్రాయిల్ వైపు

♦ ముస్లిం దేశాలన్నీ ఇరాన్ కు మద్దతు

♦ ఇజ్రాయిల్, ఇరాన్ యుద్ధం నివారించకపోతే ఇక మూడో ప్రపంచ యుద్ధమే తరువాయి

న్యూయార్కు-సహజమిబ్యూరో ఆపరేషన్ రైజింగ్ లయన్ పేరు చెప్పి ఇరాన్ లో యుద్ధం గెలవడం, ఓడలం అనే విషయాల సంగతి తర్వాత. ఈ సమయంలో ఇజ్రాయిల్ వల్ల కానీ ఇరాన్ వల్ల కానీ ఉద్ఘాటించిన సంగతి తెలిసిందే. అటు ఇజ్రాయిల్ కి అమెరికా వల్ల అయ్యేది ఒక పని ఉంది!

అమెరికా వల్ల అయ్యేది ఒక పని ఉంది!



## డిజిటల్ భద్రత పటిష్టం

♦ డిజిటల్ సమాచారం సురక్షితంగా ఉంటేనే ప్రజలు క్షేమంగా ఉంటారు

♦ గూగుల్ సీస్టీ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్ ను ప్రారంభించిన సీఎం

♦ టెక్నాలజీ రంగంలో గూగుల్ సాధిస్తున్న ప్రగతి అనన్యం

♦ తెలంగాణ ప్రభుత్వం నూతన ఆవిష్కరణలకు ప్రోత్సాహం

హైదరాబాద్-సహజమిబ్యూరో ప్రపంచం అత్యంత వేగంగా డిజిటల్ యుగంగా పరివర్తన చెందుతోందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కేవలం రెడ్డి అన్నారు. ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో డిజిటల్ సమాచారం సురక్షితంగా ఉంటేనే ప్రజలు క్షేమంగా ఉంటారని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. హైదరాబాద్ లోని గూగుల్ సీస్టీ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్ ను (జీఎస్ఐసీ) ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. జీఎస్ఐసీ కేంద్రాన్ని హైదరాబాద్ లో నెలకొల్పడం పట్ల తన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. డిజిటల్ భద్రత దీనికి ప్రధాన లక్ష్యమని సీఎం వివరించారు. మాత్రం ఆవిష్కరణల భాగస్వామ్యం.. 'గూగుల్ ఒక విస్తృత సంస్థ (ఇన్ఫోవేటివ్ కంపెనీ).. మాది కూడా ఒక విస్తృత ప్రభుత్వం (ఇన్ఫోవేటివ్ గవర్నమెంట్) అని సీఎం రేవంట్ రెడ్డి గూగుల్ అంటే ఏంటో ఒక్క మాటలో చెప్పేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలు టెక్నాలజీ రంగంలో గూగుల్ సాధిస్తున్న ప్రగతిని ప్రశంసించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కూడా నూతన ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహిస్తుందని స్పష్టం చేశాయి. తెలంగాణ యువతకు నైపుణ్యాలను పెంపొందించే లక్ష్యంతో ఇప్పటికే స్కీల్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేశామని ముఖ్యమంత్రి గుర్తుచేశారు. ఈ విశ్వవిద్యాలయం యువతకు ఆధునిక సాంకేతిక నైపుణ్యాలను అందించి, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పోటీపడే విధంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. తెలంగాణ ఇప్పుడు ఉత్తమ పెట్టుబడులకు



## కేబినెట్ లోకి నాగబాబు!?

♦ ముహూర్తం ఫిక్స్ - జనసేన మంత్రుల మార్పు..!?

♦ ఆషాఢ మాసం తరువాత మంత్రివర్గంలోకి నాగబాబు ఎంట్రీ

♦ కూటమి సర్కార్ సామాజిక వర్గాల కూర్పు

♦ మంత్రివర్గ విస్తరణకు కసరత్తు చేస్తున్న సీఎం చంద్రబాబు

ఎమ్మెల్యే గా ఎన్నికైన నాగబాబుకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని గతంలోనే అమరావతి-సహజమిబ్యూరో మోగి బ్రాదర్ నాగబాబు ఏపీ కేబినెట్ లో చేరేందుకు నిర్ణయించారు. ఇదే సమయంలో మంత్రివర్గ రంగం సిద్ధమైంది. గతంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ప్రక్షాళన దిశగా చర్య జరిగింది. అయితే, సామాజిక నాగబాబు ఏపీ మంత్రి కావటం ఖాయమైంది. - పార్టీ సమీకరణాలు దెబ్బ తినకుండా నాగబాబును



## మావోలకు గట్టి దెబ్బ!

♦ దేవీపట్నం అడవుల్లో పోలీసుల కాల్పుల్లో మావోయిస్టు అగ్ర నేతలు గాజర్ల రవి, అరుణ, అంజు మృతి

♦ ఏవోబీలో ఉనికి కోల్పోతున్న ఉద్యమం

♦ అటవీ గ్రామాలను జల్లడ పడుతున్న భద్రతాదళాలు

♦ మావో దళాలను తరలిస్తూ భద్రతాదళాలకు చిక్కీ హతం

హైదరాబాద్-సహజమిబ్యూరో మావోయిస్టులకు గట్టి దెబ్బ తగిలింది. జిల్లాలోని మారేడుమిల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి దేవీపట్నం మండలం కింటుకూరు అటవీ ప్రాంతంలో బుధవారం ఉదయం జరిగిన కాల్పుల్లో మావోయిస్టు పార్టీకి చెందిన అగ్ర నేతలైన గాజర్ల రవి, అరుణ, అంజు మృతి చెందడంతో మావోయిస్టు ఉద్యమంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. మావోయిస్టు ఉద్యమానికి పెట్టిన కోటగా



## జగన్ పర్యటనలో మరొకరు బలి

♦ సత్తెనపల్లి గడియారం స్తంభం వద్ద వైసీపీ కార్యకర్త మృతి

♦ జగన్ రాకతో కార్యకర్తల ఒత్తిడి పెరిగి ఊపిరి ఆడక మృతి

♦ ఇప్పటికే జగన్ కాన్వాయ్ ఢీకొని వృద్ధుడు మృతి

♦ జగన్ పర్యటనకు వందమందికి మాత్రమే పోలీసుల అనుమతి

♦ నిబంధనలను జగన్ ఉల్లంఘించారని కూటమి నేతల ఆరోపణ

పల్నాడు-సహజమిబ్యూరో: మాజీ సీఎం, పెరిగింది. ఈ సమయంలో అక్కడే ఉన్న జయవర్ధన్ వైఎస్సార్ పీఠాధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి జిల్లా పర్యటనలో మరో అవశ్యత కోట్లు చేసుకుంది. ఇప్పటికే జగన్ కాన్వాయ్ ఢీకొని ఓ పృథ్వుడు మృతి చెందగా.. ఇప్పుడు మరో వ్యక్తి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. సత్తెనపల్లి గడియారం స్తంభం వద్ద ఆ పార్టీకి చెందిన కార్యకర్త సామ్యుల్ పడిపోయాడు. వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించగా.. అప్పటికే అతడు మరణించినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. మృతుడు జగన్ సత్తెనపల్లి కి చెందిన జయవర్ధన్ రెడ్డి గుర్తించారు. జయవర్ధన్ రెడ్డి సత్తెనపల్లిలో ఆటోమెయిల్ షాపును నిర్వహిస్తున్నాడు. అయితే క్లాక్ టవర్ వద్ద జగన్ రెడ్డి రాకతో ఒత్తిడి పెరిగింది. ఈ సమయంలో అక్కడే ఉన్న జయవర్ధన్ ఊపిరి ఆడక కిందపోయాడు. జగన్ కాన్వాయ్ వెళ్లక మృతి పడిపోయాడు ఉండటాన్ని గుర్తించి తోటి కార్యకర్తలు అతడిని ఆస్పత్రికి తరలించేలా మృతి చెందాడని ఆస్పత్రి వర్గాలు చెప్పాయి. కాగా.. ఏటాకూరులో సింగయ్య అనే వృద్ధుడిని వైఎస్ జగన్ ప్రయాణిస్తున్న కాన్వాయ్ ఢీకొట్టింది. దీంతో అతడు మృతిచెందాడు. సత్తెనపల్లి మండలం రెంబాపాళ్లకు భారీ కాన్వాయ్ జగన్ బయలుదేరగా.. ఏటాకూరు బైపాస్ వద్ద నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న వృద్ధుడు సింగయ్యను జగన్ కాన్వాయ్ లోని వాహనం ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో వృద్ధుడు తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. వెంటనే స్థానికులు అతడిని 108 వాహనంలో ఆస్పత్రికి తరలించగా..



## వాహనదారులకు ఫాస్టాగ్ బిగ్ ఆఫర్

♦ వాహనదారులకు శుభవార్త

♦ ఫాస్టాగ్ ఏడాది పాసులు జారీ

♦ రూ.3 వేలతో 200 ట్రిపులు

♦ కేంద్ర ఉపరితల రవాణా, రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ కీలక ప్రకటన

హైదరాబాద్-సహజమిబ్యూరో రవాణా, రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ కీలక ప్రకటన చేసింది. ఫాస్టాగ్ ఆదారిత వార్షిక పాసులు జారీ చేస్తామని తెలిపింది. ఆగస్టు 15 నుంచి ఫాస్టాగ్ కొత్త పాసులు దీని ద్వారా వాహనదారులు జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించినప్పుడు ఆర్థిక



భారం తగ్గడంతో పాటు ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా ప్రయాణం కొనసాగించవచ్చని తెలిపింది. రూ.3 వేలు చెల్లించి పాస్ తీసుకోవచ్చని, దీని ద్వారా ఏడాదంతా 200 ట్రిపులు దేశంలో ఎక్కడానూ ప్రయాణించవచ్చని పేర్కొంది. ఆ విషయాలు తెలుసుకుందాం. ఈ మేరకు కేంద్ర ఉపరితల రవాణా, రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా ఓ పోస్ట్ చేశారు. 'అవాంతరాలు లేని హైవే ప్రయాణం కోసం జరుగుతున్న మార్పుల్లో

## రెచ్చిపోయిన అంబటి సోదరులు

♦ జగన్ పల్నాడు జిల్లా పర్యటనలో అంబటి సోదరులు హల్ చల్

♦ రోడ్డుపై ఉన్న బారికేడ్లను తొలగించడంతో పాటు పోలీసులకే వార్షికోత్సవం అంబటి బ్రదర్స్

♦ వైసీపీ కేడర్లను సత్తెనపల్లి వైపు వెళ్లాలి వీరంగం

పల్నాడు-సహజమిబ్యూరో: మాజీ ముఖ్యమంత్రి అతని సోదరుడు మురళి కలిసి రోడ్డుపై అడ్డంగా పెట్టి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి పర్యటనలో మాజీ మంత్రి ఉన్న బారికేడ్లను విసిరివేశారు. వీరిని అంబటి రాంబాబు రెచ్చిపోయారు. మాజీ మంత్రి, అడ్డుకోబోయిన పోలీసులపై అంబటి రాంబాబు













వెంట్రుకలు ఊడడం, పెరగడం సహజం. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఊడిపోవడమే తప్ప, తిరిగి పెరిగి పరిస్థితి ఉండదు. అయితే వెంట్రుకలు అడపాదడపా రాలుతూనే ఉంటాయి కాబట్టి దాన్ని సమస్యగా పరిగణించాలి, లేదో తెలియక అయోమయానికి గురవుతూ ఉంటాం. నిజానికి దువ్విసప్పుడు, తలస్నానం చేసినప్పుడు రాలిపోయే 10 నుంచి 15 వెంట్రుకలను చూసుకుని కంగారు పడిపోకూడదు. తలలో ఒకే చోట వెంట్రుకలు కుచ్చులా ఊడిపోవడం, ప్యాన్ లాగా ఏర్పడడం, మొదిలను లాంటివి తలెత్తినా, రోజూకు వందల మింది వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నా వెంటనే అప్రమత్తం కావాలి. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో తాత్కాలికంగా వెంట్రుకలు రాలతాయి. ఎప్పుడంటే...వైదల్

జ్వరాలు: ఈ జ్వరాలు వచ్చి తగ్గిన తర్వాత కూడా వెంట్రుకలు రాలతాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఆందోళనపడవలసిన అవసరం లేదు. మాంసకృత్తులతో కూడిన పోషకాహారం తీసుకోగలిగితే ఈ పరిస్థితి నెమ్మదిగా సర్దుకుంటుంది ప్రసవం తర్వాత కూడా వెంట్రుకలు రాలతాయి. ఇది సహజం. అయితే సప్లిమెంట్లతో, పాస్టికాహారంతో ఈ పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకోవచ్చు. వెంట్రుకలు రాలడంతో పాటు అకారణంగా బరువు తగ్గినా, పెరిగినా డైరాయిడ్ సమస్యగా అనుమానించి వైద్యులను కలవాలి పిల్లల్లో: సాధారణంగా పిల్లల్లో పోషకాహార లోపాల వల్ల వెంట్రుకలు రాలతాయి. కాబట్టి ఇసుము ఎక్కువగా ఉండే నట్స్, పప్పుధాన్యాలు, గుడ్లు, మాంసాహారం ఇవ్వాలి

# ఆమె జీవితం పాఠమెంబి



**ఆమె జీవితం పాఠమెంబి**  
ధనుజ కుమారి... చదివింది తొమ్మిదో తరగతే. కానీ డిగ్రీ, పీజీ విద్యార్థులకు ఆమె జీవితం ఇప్పుడు పాఠ్యగ్రంథం. ఈ పాఠశుధ్య కార్మికురాలు... ఒక మురికివాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని అక్షరబద్ధం చేశారు. పేదరికం, వివక్షల మధ్య సలిగిపోతున్న జనం వేదనను **తన గొంతుతో చాటిచెబుతున్నారు.** "తిరువనంతపురం రాజ్ భవన్. రోజూ నా వృత్తిలో భాగంగా ఆ పక్కనుంచే వెళ్తాను. కానీ ఈ ఏడాది ఆగస్టు పదిహేనో తేదీన... మొదటిసారిగా ఆ భవనంలోకి... ప్రత్యేక అతిథిగా, కేరళ గవర్నర్ ఆరిఫ్ మహమ్మద్ ఖాన్ ఆహ్వానంతో అడుగుపెట్టాను. నేను, నా కుటుంబ సభ్యులు లోపలికి వెళ్ళానే... గవర్నర్ సవ్యతూ పలకరించారు. మా యోగక్షేమాలు తెలుసుకున్నారు. "మీరు శక్తిమంతమైన మహిళ" అంటూ నన్ను ప్రశంసించారు. సమాజంలో చాలామంది తోటి మనిషిగానైనా పరిగణించని నాకు... ఇంతకన్నా గొప్ప గౌరవం ఏముంటుంది? గవర్నర్ ఎదుట నా భావోద్వేగాన్ని అభ్యుక్తకోరిపోయాను. ఒక్కసారిగా నా జీవితమంతా కళ్ళముందు కదిలింది. **ప్రతిరోజూ పోరాటమే...** మాది తిరువనంతపురంలోని చెంగల్ చాలా (ప్రస్తుతం రాజాజీనగర్) మురికివాడ. నిమ్మకల్యాణి చెందిన కుటుంబంలో పుట్టాను. తీవ్రమైన పేదరికంలో నా బాల్యం సాగింది. రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో తొమ్మిదో తరగతి వరకూ చదివాను. ఒకసారి డైరీ గురించి క్లాసులో మా టీచర్ చెప్పారు. "నేను కూడా రాస్తే బాగుంటుంది కదా?" అనుకున్నాను. కొన్నాళ్ళపాటు నా దినచర్యను అందుబాటులో ఉన్న కాగితాల మీద రాసుకొనేదాన్ని వాటిని ఏం చెయ్యాలి నాకు తెలియదు. అందుకే కొన్నాళ్ళకు

ధనుజ కుమారి... చదివింది తొమ్మిదో తరగతే. కానీ డిగ్రీ, పీజీ విద్యార్థులకు ఆమె జీవితం ఇప్పుడు పాఠ్యగ్రంథం. ఈ పాఠశుధ్య కార్మికురాలు... ఒక మురికివాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని అక్షరబద్ధం చేశారు.

చివీ పారేసేదాన్ని. అయితే భావాలను కాగితం మీద పెట్టడం మాత్రం అలవాటయింది. ఇంట్లో పరిస్థితుల వల్ల చదువు ఆపేశాను. పద్దాలుగోళ్ళ వయసులో పెళ్ళయింది. నా భర్త సతీత్ వాడ్య కళాకారుడు. చెంగల్ చాలాలోనే మా కాపురం. నా భర్తకు వచ్చే ఆదాయం చాలేది కాదు. నేను కూడా చిన్న చిన్న పనులు చేస్తూ ఉండేదాన్ని. తరువాత మున్సిపాలిటీలో పాఠశుధ్య కార్మికురాలుగా చేరాను. కూలీ నాలీ చేసుకొనే వారు ఎక్కువగా ఉండే మా మురికివాడ ఒకప్పుడు నేర కార్యకలాపాలకు పేరు పడింది. అక్కడ జీవితం ప్రతిరోజూ పోరాటమే. కులం, రంగు, మతం... ఇలా ప్రతి విషయంలోనూ మేము వివక్ష ఎదుర్కొంటూనే ఉంటాం. ఇప్పుడు నాకు 48 ఏళ్ళు. నా కళ్ళముందు తిరువనంతపురం ఎంతో మారింది. ఎన్నో ఆధునిక సౌకర్యాలు వచ్చాయి. కానీ చెంగల్ చాలా మాత్రం అలాగే ఉంది. రీసెట్ పేరుతో, ప్రాజెక్టుల పేరుతో మా ప్రాంతానికి ఎందరో వస్తూ పోతూ ఉంటారు. కానీ ఎలాంటి ప్రగతి ఉండదు. ఇది సహజంగానే మాకు ఆగ్రహం కలిగిస్తుంది. కానీ మా ఆవేదననైనా, ఆగ్రహానైనా వ్యక్తం చేసే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. అయితే అలాంటి ఒక అవకాశం నాకు ఊహించని విధంగా దొరికింది. **చర్చ కోసం, మార్పు కోసం...** ఎప్పుడూ వార్తల్లో ఉండే చెంగల్ చాలాలో కొన్నేళ్ళ క్రితం రైటర్స్ మీట్ జరిగింది. స్థానికులను కూడా మాట్లాడాలని ఆహ్వానించారు. నేను కూడా మా పరిస్థితుల గురించి చెప్పాను. సమావేశం పూర్తయ్యాక... రచయిత సత్యన్ నన్ను పిలిచారు. "మీ మాటల్లో కోపం ఉంది. దాన్ని అక్షరాల్లో పెడితే బాగుంటుంది. ఇక్కడి మీ జీవితానుభవాల గురించి ఒక పుస్తకం రాయండి. మిగిలిన ప్రాంతాలవారు ఈ కాలనీ గురించి చదివినప్పుడు... అది సామాజికమైన చర్చకు, తద్వారా మార్పునకు దోహదం చేస్తుంది" అని అన్నారు. "మీరు తప్పకుండా రాయాలి. ఏమైనా సలహాలు కావాలంటే

ఫోన్ చెయ్యండి" అంటూ తన వివరాలు ఇచ్చారు. కొన్నాళ్ళు ఆలోచించాక... నా అనుభవాల్ని రాయడం ప్రారంభించాను. ఆ సంగతి సత్యన్ గారికి చెప్పాను. "ఒక ఎడిటర్ ఉన్నారు. మీరు ఎలా రాసినా... దాన్ని చక్కటి భాషలో మార్చి రాస్తారు" అని ఆయన సూచించారు. "వద్దు సారీ! నేను చదివింది తొమ్మిదో తరగతే. నా పుస్తకంలో భాష ఆ స్టాయిలోనే ఉండాలి" అని చెప్పాను. ఆయన కూడా సరేనన్నారు. కొన్ని నెలల్లో నా పుస్తకాన్ని పూర్తి చేశాను. దానికి 'చెంగల్ చాలాలో ఎంతె జీవితం' (చెంగల్ చాలాలో నా జీవితం) అని పేరు పెట్టాను. నేను ఊహాశక్తి, సృజనాత్మకత ఉన్న రచయితను కాదు. సాహిత్య భాషలో రాయడం నాకు చేతకాదు. నాకు ఎదురైన సంఘటనలు, నేను ఎదుర్కొన్న కష్టాలు, పడిన వేదనలు, సంకోచకరమైన రోజులు, నేను ధరించిన దుస్తులు, తిన్న తిండి, తిరిగిన ప్రదేశాలు... ఇలా ప్రతిదీ నాకు వచ్చిన భాషలో రాశాను. ఇది సాహిత్యం కాదు. నా జీవితం... ఒక విధంగా నా చుట్టూ ఉన్న సమాజం జీవితం అటు గుర్తింపు, ఇటు ఈనడింపులు...2014లో సింధా పబ్లికేషన్స్ నా రచనను పుస్తక రూపంలోకి తెచ్చింది. దానికి వచ్చిన స్పందన నేను ఎన్నడూ ఊహించనిది. తద్వారా ఎందరో ప్రముఖులు నాకు పరిచయం అయ్యారు. "మీ రచన సహజంగా ఉంది. మీకు ఎదురైన సంఘటనలను నిక్కచ్చిగా వెల్లడించారు" అనే అభినందనలు... "మా గొంతు వినిపించావు" అంటూ స్థానికుల అత్యుయ వచనాలు... అస్పటికన్నా సంతోషం కలిగించిన విషయమేమింటంటే "ఈ పుస్తకంలో భిన్నమైన అనుభవాలు ఉన్నాయి. ఈ తరానికి ఇది ఒక స్ఫూర్తిపూరితమైన కథ..." అంటూ దాన్ని ఇటీవలే కేరళలో అతి పెద్ద విశ్వవిద్యాలయమైన 'కాలికట్ యూనివర్సిటీ' ఎంపి సిలబ్స్ లో, 'కన్సర్ట్ యూనివర్సిటీ' బీఏ సిలబ్స్ లో చేర్చారు. సామాజిక వివక్ష గురించి విశ్వవిద్యాలయాల్లో బోధించడం చాలా మంచి విషయం. దీనివల్ల రాజోయే తరంలోనైనా మంచి మార్పు వస్తుందని నా ఆశ. ఇప్పుడు మరో పుస్తకం రాసే పనిలో ఉన్నాను. అది కూడా చెంగల్ చాలా గురించే. ఇక, నా వ్యక్తిగత విషయాలకు వస్తే... ప్రస్తుతం ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ కోసం 'హరిత కేరళం' ప్రాజెక్టులో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన 'హరిత కర్మ సేవ'లో శానిటరీ పర్ఫార్మర్ గా ఉంటున్నాను. రోజూ ఇంటింటికి వెళ్ళి చెత్త సేకరించే ఆ వృత్తి అప్పుడూ ఇప్పుడూ నా జీవనాధారం. మా ఇద్దరు అబ్బాయిలు నిధిశ్, సుధీశ్ కూడా వాడ్య కళాకారులే. స్థానిక మహిళల కోసం 'వింగ్స్ ఆఫ్ విమెన్' అనే సంస్థను, దానికి అనుబంధంగా ఒక గ్రంథాలయాన్ని నిర్వహిస్తున్నాను. సామాజిక కార్యక్రమాల్లో మహిళలను భాగస్వాముల్ని చేస్తున్నాను. మన సమాజంలో వివక్ష ఇంకా పాతుకొనే ఉంది. మా అబ్బాయిలు కూడా చేదు అనుభవాలు ఎన్నో ఎదుర్కొన్నారు. రచయితగా గుర్తింపు ఒకవైపు, అట్టుడుగు కులానికి చెందినదానిగా ఈనడింపులు మరోవైపు నాకు ఎదురవుతూనే ఉన్నాయి. అవి లేని సమాజం రావాలి. అందరూ హుందాగా, గౌరవంతో, తమ శ్రమకు తగిన గుర్తింపుతో బతకాలి. అదే నా కల."

## ఇల్లు చూడచక్కగా



రోజూ ఆఫీసుకు వెళ్లే హడావుడిలో అవసరం కోసం తీసిన వస్తువులను పక్కన పడిన వెళ్తూ ఉంటాం. ఇలా తీసిన వస్తువులను కొంచెం ఓపిక చేసుకుని వాటిని వెంటనే యథాస్థానంలో పెట్టేస్తే ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటుంది. హడావుడిలో బట్టలను ఎలా పడితే అలా లాగుతాం. అది బాల్ బేడు ఇది బాల్ బేడు అని తేల్చుకోలేక మార్పుతూ ఉంటాం. దీంతో అల్పారా చిందరవందరగా మారుతుంది. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే ముందు రోజూ రాత్రే రేపు వేసుకునే బట్టలను నిర్ణయించుకుని అల్పారాలోంచి బయటకు తీసి పెట్టుకోవాలి. షాపింగ్ కు వెళ్ళినప్పుడు నచ్చింది అనో, తక్కువ రేటు అనో అసవసర వస్తువులను కొంటుంటాం. ఆ తర్వాత వాటికి స్థలం లేక ఎక్కడో ఒక దగ్గర ఇరికిస్తూ ఉంటాం. ఇలాంటి వాటివల్ల ఇల్లు గందరగోళంగా మారుతుంది. అవసరమైతేనే ఏదైనా కొనడం మంచిది. ఇంట్లో వాడని వస్తువులను, అసవసరమైన వాటిని, పాత వాటిని అవసరంలో ఉన్న వారికి ఇవ్వాలి లేదా పడేయాలి. మూడు నాలుగు నెలలకు ఒకసారి ఇలాంటి వాటిని వేరు చేయడం వల్ల ఇంట్లో చెత్త తగ్గుతుంది. కొత్త వస్తువులకు స్థలం దొరుకుతుంది. తరచూ వాడే వస్తువులను అందుబాటులో పెట్టుకోవాలి. అప్పుడప్పుడు మాత్రమే వాడే వాటిని లోపలి వెళ్ళి పెట్టుకోవాలి.



## శరీరం నుంచి దుర్వాసన



రోజూకు రెండుసార్లు తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. నబ్బుతో కాకుండా సున్నిపిండి లేదా కుంకుమ రసంతో శరీరాన్ని రుద్దుకుంటే చర్మ రంధ్రాలు పూర్తిగా శుభ్రమవుతాయి. హానికారక బ్యాక్టీరియాలు కూడా తొలిగి సమస్య చాలావరకు తీరుతుంది. తల, చెవుల వెనక భాగం, మెడ, పొదాల మీద ఎక్కువగా చెమట పడుతూ ఉంటుంది. దీనివల్ల కూడా శరీరం నుంచి దుర్వాసన రావచ్చు. స్నానం చేసేటప్పుడు ఈ భాగాలను ప్రత్యేకంగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. స్నానం చేసిన తరువాత పొడిగా పరిశుభ్రంగా ఉన్న దుస్తులను మాత్రమే ధరించాలి. ఒకసారి వేసుకున్న బట్టల మీద చెమట, దుమ్ము, ధూళి చేరి ఉంటాయి. ఇవి దుర్వాసనకు కారణం కావచ్చు. ఇలాంటి దుస్తులను ఉడకకకుండా మరోసారి వేసుకోకూడదు. ఈ సమస్య ఉన్నవారు లేత రంగుల్లో పలుచగా ఉండే కాటన్ బట్టలు వేసుకోవడం మంచిది. నైలాన్, సిల్క్ బట్టలు అలాగే మందంగా ఉండే వాటిని వేసుకుంటే గాలి ఆడక చెమట పెరిగి శరీరం నుంచి వాసన వస్తుంది. వీలైతే ఆరు గంటలకు ఓసారి బట్టలను మార్చుకోవడం మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. దుస్తులను ఉడికిన తరువాత వాటిని గాలి తగిలేలా ఆరేయాలి. పొడిగా ఆరిన తరువాతనే వాటిని మడతపెట్టాలి. బట్టలు సరిగా ఆరకపోతే ఒక్కోసారి వాటి నుంచి దుర్వాసన వస్తూ ఉంటుంది. వీటిని అలాగే ధరిస్తే శరీరానికి చెడు వాసన పడుతుంది. పొదాలకు ధరించే సాక్స్, కాన్సాస్ మాస్ లాంటివాటిని కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. సెంటు, పెర్ఫ్యూమ్లను ఎక్కువగా ఉపయోగించకూడదు. ఇవి సమస్యను మరింత పెంచుతాయి. ఒక్కోసారి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా సమస్యకు కారణం కావచ్చు. ఉల్లి, వెల్లుల్లి, మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. జింక, మెగ్నీషియం, పీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహారాన్ని తరచూ తీసుకోవడం మంచిది.

## ఆరోగ్య సల్పర్..!



గుడ్లలో ప్రోటీన్లతో పాటు సల్ఫర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. గుడ్లను ఉడికించి తినడం వల్ల ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు శరీరానికి అందుతాయి. -వెల్లుల్లి, ఉల్లి, ఉల్లికాడలు, కేసరము పంటి కూరగాయల్లో సల్ఫర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది. పెద్దపేగు, ఊపిరితిత్తులు, ఆహార నాళాల్లో క్యాన్సర్ కణాల వృద్ధిని నిలువరిస్తుంది. -అవినీ గింజల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాట్స్ అత్యధికంగా ఉంటాయి. ఎమెనో ఆమ్లాల వల్ల మెదుడు, కాలేయం మంచిగా పనిచేస్తాయి. -చిక్కుళ్ళు, ఎండిన బీన్స్, సోయా బిన్స్ వంటి ధాన్యాల్లో సల్ఫర్ అత్యధికంగా ఉంటుంది.

### బరువు పెరగడం లేదా?

మీ పిల్లలు పాస్టికాహారం లోపంతో బాధపడుతున్నారా? త్వరితగతినే నీరసించిపోతున్నారా? అయితే ప్రోటీన్లు శరీరానికి అధికంగా అందించే ఈ ఆహారం పెట్టండి. -పాల ద్వారా లభించే వెన్నలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కండపృష్టికి సానుపదతాయి. పిల్లల ఆహారంలో వెన్నను భాగం చేస్తే సులభంగా బరువు పెరుగుతారు. -పాలు, మీగడలో కూడా అధిక కేలరీలు ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ రెండు గ్లాసుల పాలు తాగిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. తినడానికి ఏమైనా ఇవ్వాలనుకుంటే తొట్టాధాన్యాలు, మీగడ ఉండేలా చూసుకోండి. -తక్కువ ధరలో అధిక మాంసకృత్తులు అందించే ఆహారం కోడిగుడ్డు, రోజువారి ఆహారంలో గుడ్లను చేర్చితే బరువు పెరుగడమే కాదు.. తెలివితేటలు కూడా పెరుగుతాయి. -అధిక కేలరీలు ఉంది కత్తెమే శక్తినిచ్చే పండు ఆరటి. ఇవి పిండి పదార్థాలను అందించడమే కాకుండా, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును పెంచుతాయి. -చిక్కిన కండలాలను పెంచడంలో సాయపడుతుంది. తక్కువ బరువుతో బాధపడే చిన్నారులకు రోజూ అవసరమైనంత చిక్కిన తినిపించాలి. -అవకాశం వందలో ఉండే కొవ్వు పోషకాలు పిల్లల ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా ఇవి తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు.







ఒకే కారులో విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక.. ఇంత కన్నా ఏం ఆధారాలు కావాలి..!

ట్రాలిప్టర్లో హాట్ రూమర్ కవుల్గా నిలిచారు విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మండన్నా. వీరిద్దరు కలిసి గీత గోపందం (2018), దియర్ కామెడ్ (2019) చిత్రాలలో నటించారు.

కనిపించారు. ముంబై ఎయిర్పోర్టులో ఈ దృశ్యం కెమెరాకి చిక్కింది. ముంబై ఎయిర్పోర్టు వద్ద వీరిద్దరూ ఒకే కారులో ప్రయాణించడం కెమెరాల కంటపడడంతో వీడియో వైరల్ అయింది.



చైతన్య జ్ఞాపకాలతో అభిమానులను కన్నాళ్లనే చేస్తున్న సమంత

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత అభిమానులను కన్నాళ్లనే చేస్తుంది..? అంటే నిజమే అనే మాట వినిపిస్తుంది. అంతలా ఆమె ఏ విషయంలో కన్నాళ్లనే చేసింది అని అంటే.. తానో మాజీ భర్త నాగ చైతన్య గుర్తులను చెరిపేసింది..? లేదా అనే విషయంలో అన్నమాట. ఏ మాయ చేసావే సినీమాలో సామ్ ఇండస్ట్రీకి పరిచయమైంది. ఆ సినీమా తరువాత స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి స్టార్ హీరోయిన్ గా మారింది.



స్టార్ హీరోయిన్ సమంత అభిమానులను కన్నాళ్లనే చేస్తుంది..? అంటే నిజమే అనే మాట వినిపిస్తుంది. అంతలా ఆమె ఏ విషయంలో కన్నాళ్లనే చేసింది అని అంటే.. తానో మాజీ భర్త నాగ చైతన్య గుర్తులను చెరిపేసింది..? లేదా అనే విషయంలో అన్నమాట.

అప్పుడు సార్.. ఇప్పుడు కుబేర



రెండ్రోజుల్లో కుబేర థియేటర్లలోకి వచ్చింది. రిలీజ్ దగ్గర పడుతున్న కొద్ది కుబేరపై క్రమేపీ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. రీసెంట్ గా రిలీజైన ట్రైలర్ కుబేరపై అంచనాలు ఇంకా పెంచింది.

క్రొత్తద స్టార్ హీరో ధనుష్, టాలీవుడ్ బిగ్ నాగార్జున కలయికలో సెన్సిటివ్ కింగ్ దైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్మల దర్శకత్వంలో వస్తున్న విషయం గురించి ఆమె.. తన సినీమా కుబేర. జూన్ తాజా మలయాళ సినీమా 'జానకి 20 ను కుబేర రిలీజ్ వరన్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ ప్రమోషన్లలో కానుంది. అంటే మరో మాటల్లోకి వచ్చినట్లు ఆమె.. తెలుగులోనే ఎక్కువ సినీమాలు చేసింది అనుపమ పరమేశ్వరన్. ఈ విషయం గురించి ఆమె.. తన సినీమా కుబేర. జూన్ తాజా మలయాళ సినీమా 'జానకి 20 ను కుబేర రిలీజ్ వరన్ స్టేట్ ఆఫ్ కేరళ ప్రమోషన్లలో కానుంది.



మెగాస్టార్ చిరు-అనిల్ మూవీ కోసం..!

చిరు-అనిల్ మూవీ కోసం..! నిలిచిన విషయం తెల్సింది. సంక్రాంతికి వస్తున్నా సినీమాకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా కంటింట్ పరంగా, పబ్లిసిటీ పరంగా అనిల్ రావిపూడి చాలా అగ్రిసివ్గా వ్యవహరించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చిరు-అనిల్ ప్రమోషన్ కోసం వుల్గా వాడే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

క్రీల్ మాస్టర్ శివశంకర్ గా చిరు-అనిల్ కామెడికి పాట్య చెక్కలవ్యాల్సిందే..!

క్రొద్ది రోజుల క్రితం విశ్వంభర ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేసిన చిరు-అనిల్ ఇప్పుడు తన 157వ సినీమాగా అనిల్ రావిపూడితో క్రీల్ ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారు.



రామోజీ ఫిలిం సిటీ భయానక ప్రదేశం.. జీవితంలో అక్కడికి వెళ్లనన్న కాజోల్

బ్రాలిప్టర్ స్టార్ హీరోయిన్ కాజోల్ అగర్వాల్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయాలు అక్కర్లే. ఈ అమ్మడు సాల్టో ఒకటి రెండు సినీమాల్లో మాత్రమే నటించింది. కాకపోతే కాజోల్ నటించిన హిందీ చిత్రాలు తెలుగులో డబ్ అయి దక్షిణాది ప్రేక్షకుల్లోనూ అమ్మడి మంచి గుర్తింపు వచ్చేలా చేశాయి.



నాకూ ఫ్యామిలీ ఉంది.. డబ్బులు సంపాదించాలి.. టెస్ట్ క్రికెట్ పై బువ్రా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు



నూర్జిత్-సవభూమి: గతంలో టెస్ట్ క్రికెట్ అంటే ఎంతో గౌరవం ఉండేది. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో సత్తా చాటిన వారిని ఉత్తమ క్రికెటర్లుగా పరిగణించేవారు.

క్రికెట్ కు ఆదరణ పెంచేందుకు బిసీసీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా ఫలితం పెద్దగా ఉండడం లేదు. ప్రపంచ ఆటగాళ్లు కూడా టెస్ట్ క్రికెట్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించేస్తున్నారు.

రెడిట్ బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా సచిన్ టెండూల్కర్



సన్యాదిల్లీ - సవభూమి: రెడిట్ సోషల్ మీడియా సంస్థకు.. భారత రెండవ క్రికెటర్ సచిన్ టెండూల్కర్ ( బ్రాండ్ అంబాసిడర్ అయ్యారు. క్రీడా పర్యటన, క్రీడా అభిమానుల్లో తమ ఎంబాసిడర్ గా నియోజితం చేశారు.

మొదలైంది డబ్బూటీసీ రేసు



నన్యాదిల్లీ - సవభూమి: వెస్టిండీస్ పోటీపడుతున్నాయి. మరోవైపు అస్సాం, బెంగాల్, జింబాబ్వే జట్లు అడే టెస్టులు మాత్రం డబ్బూటీసీ కిందికి రావు. ప్రతీ జట్టుకు ఆరు సిరీసులు: డబ్బూటీసీలో ప్రతీ జట్టు ఉంటా, బయటా కలిపి ఆరు సిరీసులు అడడం. ప్రతీ సిరీస్ కూడా రెండు నుంచి టెస్టులు మధ్య ఉంటుంది. విజయాల ద్వారా గెలుచుకున్న పాయింట్లను బట్టి మొదటి రెండు స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లు మధ్య ఫైనల్ జరుగుతుంది. మొత్తంగా రెండేళ్లలో ఈ టెస్టు చాంపియన్ గా నిలిచిన విషయం తెలిసింది. ఆ పోరుతో 2023-2025 డబ్బూటీసీ సీజన్ ముగిసింది.